

ZPRAVODAJ

organizace Sociální služby Šternberk,
příspěvková organizace

DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE



ŠTERNBERK

Úvodní slovo Mgr. Ivany Krejčové

zástupce ředitelky organizace a vedoucí domova pro seniory

Vážení čtenáři,

dovolte mi, abych vás srdečně pozdravila prostřednictvím dalšího vydání Zpravodaje příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk.

Máme za sebou vánoční období i první týdny roku 2026. Ráda bych se vrátila k vánočnímu období, které bylo naplněno setkáváním, sdílením a společnými zážitky. Dovolte mi, abych při této příležitosti upřímně poděkovala všem zaměstnancům naší organizace za jejich nasazení, energii a péči, s jakou připravili a realizovali celou řadu vánočních akcí. Velké poděkování patří také všem spolupracujícím organizacím za jejich zapojení, a zejména dětem a studentům, kteří spolu se svými vyučujícími naši organizaci navštěvovali a pomohli tak vytvořit milou a sváteční atmosféru pro klienty organizace.

Do roku 2026 se dívám s optimismem a radostí. Těším se na vše, co nám přinese, na vzájemnou spolupráci a setkávání s klienty, jejich rodinami i se všemi dalšími, kteří se s námi podílejí na zajištění co nejlepší péče o klienty naší organizace. Zvláštní radost mám z pokračující spolupráce se skvělým, sehraným, lidským a zároveň profesionálním pracovním týmem naší organizace. Věřím, že i v nadcházejícím roce budeme společně vytvářet prostředí plné důvěry, podpory a lidské blízkosti.

Ivana Krejčová

zástupce ředitelky organizace

vedoucí domova pro seniory



OBSAH ČÍSLA:	STR.
Úvodní slovo	1
O nás – různé	3
Fotopříloha	8
Ohlédnutí za událostmi	10
Pro zábavu	13
Termíny zájmových klubů	14
Poděkování	15
Zájmové kluby	16



REKONSTRUKCE V SÍDLE ORGANIZACE – DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Oznamujeme klientům, rodinám i široké veřejnosti, že z důvodu rekonstrukce zázemí Pečovatelské služby v sídle organizace na adrese Komenského 40 je recepce i pokladna od 5. 1. 2026 do 31. 5. 2026 umístěna do 2. patra, do kanceláře sociálních pracovníků, dveře č. 9. Provozní doba recepce i pokladny zůstává beze změny.

Pokud potřebujete osobní jednání s našimi pracovníky, doporučujeme si schůzku předem domluvit telefonicky, případně se obrátit na recepci, kde Vám rádi poskytnou aktuální informace a potřebnou asistenci.

Prosíme Vás proto o zvýšenou opatrnost při pohybu v budově po celou dobu rekonstrukce.

Děkujeme za pochopení a trpělivost.

PROVOZNÍ DOBA RECEPCE OD 5. 1. 2026

PONDĚLÍ	6,30 – 12,00	12,30 – 16,00 hod.
ÚTERÝ	6,30 – 12,00	12,30 – 15,30 hod.
STŘEDA	6,30 – 12,00	12,30 – 16,00 hod.
ČTVRTEK	6,30 – 12,00	12,30 – 15,30 hod.
PÁTEK	7,00 – 11,00	11,30 – 12,30 hod.
INFORMACE NA TELEFONNÍM ČÍSLE 585 013 672		

PROVOZNÍ DOBA POKLADNY OD 5. 1. 2026

PONDĚLÍ	9,00 – 12,00	12,30 – 15,30 hod.
STŘEDA	9,00 – 12,00	12,30 – 15,30 hod.

PŘEHLED SOCIÁLNÍCH ZMĚN PLATNÝCH OD LEDNA 2026

Od ledna 2026 dochází v sociální oblasti k několika významným změnám, a ta se týká valorizace důchodů a změny výše příspěvku na péči v I. a II. stupni. Zde je podrobnější přehled nejdůležitějších novinek.

VALORIZACE DŮCHODŮ 2026

Jako každým rokem, i letos prošly důchody lednovou valorizací. Průměrný starobní důchod se zvýšil o několik set korun v závislosti na konkrétní výměře.

- **Základní výměra:** vzrostla o **240 Kč**.
- **Procentní výměra:** se zvýšila o **2,6 %**.
- Valorizovaný starobní důchod se tak zvýšil v průměru o **668 Kč** na přibližně **21 839 Kč**.

Konec papírových výpisů a jak o ně požádat?

Důležitou administrativní změnou je, že Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) již **automaticky nezasílá papírové oznámení** o valorizaci poštou. Tato změna šetří náklady na tisk a distribuci.

Novou výši svého důchodu si bude moci příjemce důchodu zjistit jedním z těchto způsobů:

- Prostřednictvím **datové schránky fyzické osoby**. Pokud má příjemce zřízenou datovou schránku fyzické osoby, valorizační oznámení bude automaticky odesláno do této schránky.
- Prostřednictvím online služby ePortálu ČSSZ, která umožní valorizační oznámení zobrazit i uložit nebo vytisknout.

Příjemcům, kteří preferují **TIŠTĚNÉ** valorizační oznámení, může být oznámení doručeno na adresu pouze **po podání žádosti a na vlastní náklady** (náklady nebudou platit pouze příjemci narození před rokem 1955).

Valorizační oznámení v listinné podobě lze získat jedním z těchto způsobů:

- Na kterékoli **správě sociálního zabezpečení**, kde bude zdarma vytištěno.
- **Zasláním poštou** domů, pokud o to v předstihu a na předepsaném tiskopise příjemce požádá. Náklady na poštovné vám budou odečteny vždy z první valorizované splátky důchodu. Žádost musí být doručena nejpozději 3 měsíce před měsícem, ve kterém proběhne valorizace. To znamená při lednové valorizaci nejpozději do 30. září předcházejícího roku.

ZMĚNA VÝŠE PŘÍSPĚVKU NA PÉČI

Od ledna 2026 došlo ke zvýšení I. a II. stupně příspěvku na péči. O změnu není třeba žádat, příspěvek bude přepočítán automaticky.

Nová výše příspěvku pro dospělé od ledna 2026:

- **I. stupeň (lehká závislost):** zvýšení z 880 Kč na **1 300 Kč**.
- **II. stupeň (středně těžká závislost):** zvýšení z 4 900 Kč na **5 400 Kč**.
- **III. stupeň (těžká závislost):** zůstává **14 800 Kč**.
- **IV. stupeň (úplná závislost):** zůstává **23 000 Kč** (v domácím prostředí až 27 000 Kč)

DOMOV PRO SENIORY OBLOUKOVÁ – 1 ROK OD OTEVŘENÍ

Uplynul rok od otevření Domova pro seniory Oblouková – místa, které se během krátké doby stalo významným doplněním systému sociálních služeb ve Šternberku. Od samotného začátku bylo zřejmé, že zde nevzniká pouze budova, ale skutečný domov pro seniory, kteří potřebují bezpečí, podporu a lidskou blízkost. Výstavba zahájená v březnu roku 2023 probíhala podle projektu šternberské architektonické kanceláře Maspartí. Architekti vytvořili moderní a účelný prostor, který je zároveň přívětivý a hřejivý – přesně takový, jaký si senioři zaslouží.

Investorem stavby bylo Město Šternberk, které do projektu vložilo celkem 160 milionů korun, a to 111 milionů z vlastních prostředků a 59 milionů z dotace Ministerstva práce a sociálních věcí z programu Rozvoj a obnova materiálně-



technické základny sociálních služeb. Podařilo se tak vybudovat zařízení, které splňuje nejvyšší současné standardy péče.

Slavnostní otevření Domova se uskutečnilo 7. listopadu 2024 a už o několik týdnů později – 18. prosince 2024 – získalo zařízení registraci sociální služby. O dva dny později, 20. prosince, vstoupili do Domova první klienti.

Rok v číslech – a především v příbězích

Během prvního roku provozu našlo v Domově „nový domov“ 62 klientů, z toho 49 žen a 13 mužů. Průměrný věk obyvatel je 86 let – a nejstarší obyvatelka oslavila úctyhodné 100. narozeniny.

Tato čísla však vyprávějí mnohem víc než statistiku. Mluví o lidských osudech, o přáních, která se snažíme plnit, a o potřebě vysoké míry odborné i lidské podpory, kterou tým Domova poskytuje s maximální péčí.

Domov pro seniory je určen lidem starším 60 let, kteří již nemohou vzhledem k omezené soběstačnosti zůstat ve svém původním bydlišti. Každý klient přichází se svým vlastním příběhem, svými zvyky a představami o životě. Péče v Domově je proto vysoce individualizovaná – s respektem k tempu, potřebám i možnostem každého jednotlivce.



Místo plné života, energie a radosti

Ačkoliv je Domov pobytovým zařízením, působí jako živé, otevřené a radostné, ale zároveň důstojné místo. Klientům je nabízena široká škála aktivit – od tréninku paměti, vaření, pečení či péče o květiny až po besedy, přednášky a tvořivé dílny. Všechny tyto nabízené činnosti jsou koncipované tak, aby byly přirozené a navazovaly na dosavadní zvyklosti klientů.

Jedním z největších pokladů Domova je však **mezigenerační setkávání**. Spojení dětí a seniorů přináší do zařízení radost, smích i novou energii. Spolupráce se všemi šternberskými mateřskými a základními školami, dětskou skupinou, základní uměleckou školou i dalšími organizacemi je živým důkazem toho, že propojení generací má hluboký smysl.



Pracovní tým

Každý, kdo Domov pro seniory Oblouková navštíví, velmi rychle pochopí, že skutečnou hodnotu tohoto místa netvoří pouze moderní budova, ale především lidé, kteří v ní pracují.

O provoz i každodenní péči se stará profesionální a sehraný tým – pracovníci v sociálních službách, sociální pracovníci, všeobecné a praktické sestry, fyzioterapeuti, aktivizační pracovníci, pracovníci provozu, úklidu, prádelny, údržby, recepce i vedoucí zaměstnanci.

Každý z nich má nezastupitelnou roli a každý svým dílem přispívá k tomu, aby Domov skutečně byl domovem. Jejich práce je náročná a zodpovědná a oni ji vykonávají s obrovským nasazením, laskavostí a empatií.

Díky nim se podařilo během jediného roku vytvořit místo, které je mimořádné. Místo, kde vládne respekt, profesionalita, lidskost, úsměv a skutečný zájem o každého klienta.

Poděkování a výhled

Zařízení má za sebou krásný a velmi intenzivní rok. Podařilo se vybudovat nejen moderní budovu, ale především novou sociální službu, která nabízí bezpečí, podporu a skutečné společenství seniorů a jejich pečujících.



Velké poděkování patří všem zaměstnancům Domova pro seniory Oblouková za jejich odhodlání, profesionalitu, pracovitost a lidskost. Bez nich by Domov nebyl tím, čím je dnes – výjimečným místem, kde se žije s úctou, laskavostí a důstojností.

Poděkování patří také rodinným příslušníkům klientů, kteří s námi aktivně spolupracují na zajištění co nejlepší péče a podporují tak společné úsilí o spokojený a důstojný život jejich blízkých.

Do dalšího roku Domov pro seniory Oblouková vstupuje s energií, chutí rozvíjet se a s vizí pokračovat ve vytváření prostředí, ve kterém mohou senioři prožívat klidné, bezpečné, důstojné a naplněné dny.

„ZÁŽITEK STÁŘÍ“ – PRACOVNÍCI SI VYZKOUŠELI, JAKÉ JE BÝT SENIOREM

Dne 25. listopadu 2025 proběhlo školení s názvem „Zážitek stáří“, kterého se zúčastnili pracovníci v sociálních službách a zdravotní sestry z Domova pro seniory Oblouková a Domova pro seniory Na Valech.

Pod vedením PhDr. Evy Klimentové měli účastníci možnost na vlastní kůži zažít, jak mohou být běžné denní situace vnímány staršími lidmi. Pomocí speciálních pomůcek, které simulují například omezení pohyblivosti, zhoršený sluch, zrak či jemnou motoriku, si pracovníci vyzkoušeli prožitky, které naši klienti zažívají každý den.

Workshop přinesl nejen nové poznatky, ale také hlubší porozumění potřebám seniorů, empatii a uvědomění, jak důležitý je citlivý a individuální přístup v péči.



Velké poděkování patří Univerzitě Palackého v Olomouci, která nám prostřednictvím projektu UniON – Občanská univerzita umožnila účast na tomto významném a přínosném školení.

ADVENTNÍ SLAVNOSTI

V příspěvkové organizaci Sociální služby Šternberk proběhly adventní slavnosti, které přinesly radost, společná setkání i slavnostní zahájení adventního období. Slavnosti se uskutečnily na všech střediscích organizace – v sídle organizace dne 27. listopadu, následně v Domově pro seniory Oblouková dne 28. listopadu a také v Domově pro seniory Na Valech dne 2. prosince.



Součástí každé slavnosti bylo slavnostní rozsvícení vánočního stromu, které vytvořilo krásnou sváteční atmosféru a přineslo klientům symbolické světlo blížících se Vánoc. Program byl doprovázen hudebními vystoupeními, jež ještě více umocnila vánoční náladu.

Klienty i jejich rodinné příslušníky přišli pozdravit představitelé města Šternberka, a to starosta Ing. Stanislav Orság a 2. místostarosta pan Leo Czabe, kteří popřáli všem klidný adventní čas a poděkovali pracovníkům organizace za jejich celoroční práci.

Velké poděkování patří všem zaměstnancům příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk za pečlivou přípravu a vytvoření nádherné atmosféry na všech akcích. Stejně tak děkujeme všem účinkujícím, a to Klubu zpěvu, Základní umělecké škole Šternberk a maminkám s dětmi ze Šternberka za jejich vystoupení, která potěšila nejen klienty, ale i jejich rodiny a všechny přítomné.

Adventní slavnosti opět ukázaly, jak důležité jsou společné chvíle, lidská blízkost a vzájemná podpora.



SNOEZELN PŘÍMO NA POKOJI KLIENTA

V našich domovech pro seniory nepřivádíme klienty k terapii – terapie přichází za nimi. Díky mobilnímu snoezelen vybavení vytváříme klidné a bezpečné prostředí přímo na pokojích, i pro klienty upoutané na lůžko nebo ty, kteří se v novém prostředí necítí jistě. Dokážeme tak i v soukromí pokoje aktivovat všechny smysly a navodit hlubokou relaxaci:

- **SVĚTELNÁ VLÁKNA A PROJEKCE:** Přímo do rukou či do lůžka klientům vkládáme svazky optických vláken, která bezpečně mění barvy. Doprovází je jemná projekce na strop, která pokoj promění v hvězdné nebe.



- **BUBLINKOVÝ VÁLEC:** V přenosné verzi přináší k lůžku nejen vizuální podívanou, ale i jemné chvění vody. Klient se válce může dotýkat a cítit uklidňující rytmus bublinek, což je ideální pro zmírnění úzkosti.

- **VIBRAČNÍ VÁLEC:** Tato pomůcka pomáhá imobilním klientům lépe vnímat vlastní tělo. Jemné vibrace uvolňují svaly a přinášejí pocit bezpečí, který je klíčový pro kvalitní spánek.

- **AROMATERAPIE A RELAXAČNÍ HUDBA:** Každý pokoj můžeme provonět levandulí nebo meduňkou a doplnit atmosféru tichými tóny přírody. Tato kombinace prokazatelně snižuje neklid a zlepšuje náladu.

FOTOPŘÍLOHA





OHLÉDNUTÍ ZA UDÁLOSTMI



ZÁJMOVÉ KLUBY

MEZIGENERAČNÍ PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ

Ve čtvrtek 18. prosince 2025 navštívili žáci 2.C ZŠ Dr. Hrubého obyvatele Domů s pečovatelskou službou, pro které si připravili opravdu milé vánoční překvapení.

Děti přinesly vlastnoručně vyrobené dárečky a potěšily všechny přítomné krásným vystoupením plným vánočních písní a básniček. Svým programem navodily nádhernou vánoční atmosféru a vykouzlily úsměv na tvářích našich obyvatel.



Za toto krásné dopoledne bychom chtěli srdečně poděkovat všem žákům, kteří se do vystoupení zapojili a za krásné dárečky, které všechny moc potěšily. Poděkování patří také Mgr. Světlaně Rotter a paní Věře Poláchové za jejich čas, ochotu a spolupráci.

Děkujeme, že jste k nám přinesli radost, pohodu a pravého ducha Vánoc.

VÝLET DO OSTRAVY – MUZEUM HRAČEK & PAPILONIA

Dne 2. prosince 2025 jsme se společně s klienty našich zájmových klubů vydali na krásný předvánoční výlet do Ostravy.

První zastávkou bylo Muzeum hraček, kde jsme si užili nostalgii, vzpomínky na dětství a často zazněla věta: „Tohle jsme měli doma“. Výstava byla zajímavá nejen kvůli samotným exponátům, ale také díky sdílení zážitků z dětství.

Poté jsme se přesunuli do Papilonia – Motýlího domu. Tropické prostředí plné barevných motýlů mělo úžasnou atmosféru a všichni jsme si tam chvíli odpočinuli a jen tak pozorovali, jak kolem nás poletují. Také jsme se dozvěděli mnoho zajímavostí ze života motýlů.

Děkujeme všem účastníkům za skvělý den plný pohody a zejména organizaci MAS Šternbersko za finanční podporu této akce v rámci projektu Na Šternbersku k sobě máme blíž.

Těšíme se na další společné akce!



VÁNOČNÍ SETKÁNÍ ČLENŮ KLUBŮ SENIORŮ

Dne 9. prosince 2025 se uskutečnilo v prostorách Komunitního centra ve Šternberském klášteře již tradiční Vánoční setkání členů Klubů seniorů s představiteli města Šternberka a příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk. Za město Šternberk se setkání zúčastnil starosta města Ing. Stanislav Orság a 2. místostarosta města pan Leo Czabe, za příspěvkovou organizaci pak ředitelka organizace Mgr. Martina Ospálková a koordinátorka ambulantních služeb Bc. Magdaléna Maléřová.



Níže uvádíme slova pana Jana Kašpárka, předsedy Klubu seniorů č. II. k průběhu setkání a zejména jeho přání všem seniorům:

„Dámy a pánové, vážení senioři,

vánoční setkání se uskutečňuje již pravidelně v předvánočním čase. Chceme na tomto setkání informovat o naší činnosti za uplynulý rok a samozřejmě poděkovat zástupcům organizací, které nás podporují za to, že se můžeme scházet a aktivně využívat čas seniorů. Přítomní zástupci nás také informovali o tom, co bylo v našem městě vybudováno a co se také připravuje ve službách pro seniory. Setkání bylo velmi přátelské, dozvěděli jsme se mnoho zajímavostí pro nás aktuálních. Chtěl bych



ještě jednou zástupcům poděkovat za vše, co pro nás seniory dělají. Velmi si toho vážíme, že se můžeme v tomto věku scházet a aktivně využívat možnosti, které se nám nabízí. Samozřejmě je nutné poděkovat všem seniorům v Klubech za aktivní přístup k činnosti, kterou organizujeme.

Přeji Vám všem, Vaším rodinám, přátelům příjemné prožití svátků vánočních v klidu a pohodě a do nadcházejícího roku hlavně hodně, hodně zdraví, které potřebujeme. Věřme, že se opět za rok sejdem na předvánočním setkání v pohodě a ve zdraví.

Díky Vám všem.

S pozdravem Jan K a š p á r e k"

DOMOVY PRO SENIORY

KULIHRÁŠCI V DOMOVĚ PRO SENIORY OBLOUKOVÁ

V Domově pro seniory Oblouková se v listopadu konalo podzimní tvoření s dětmi z dětské skupiny Kulihrášek. Malí i velcí se společně pustili do práce a s nadšením vytvářeli barevné květiny z dýňových semínek, veselé podzimní postavičky z plastelíny a další kreativní věci.

Setkání přineslo spoustu úsměvů, radosti a krásných chvil. Děti byly plné energie a nápadů, klienti zase sdíleli své zkušenosti a trpělivost – a dohromady tak vznikla příjemná atmosféra plná porozumění a vzájemného obohacení.

Děkujeme dětské skupině Kulihrášek za jejich návštěvu a společně prožité dopoledne. Takové chvíle nám připomínají, jak důležité a krásné je spojování generací.



DĚTI Z MŠ OBLOUKOVÁ V DOMOVĚ PRO SENIORY OBLOUKOVÁ

Dne 4. listopadu 2025 nás navštívily děti z Mateřské školy Oblouková a společně jsme prožili krásné dopoledne plné her, básniček a smíchu. Děti přinesly klientům vlastnoručně vyrobená přáníčka, společně jsme tvořili zobání pro ptáčky, klienti si vyzkoušeli s dětmi jejich hry a užili si příjemný čas plný radosti a vzájemného porozumění. Děkujeme dětem i paním učitelkám za milou návštěvu a těšíme se na další setkání!

DEN LASKAVOSTI

Na den 13. listopadu připadá Světový den laskavosti. V Domově pro seniory Oblouková nám ho zpříjemnila návštěva dětí ze školní družiny Základní školy Dr. Hrubého 2, Šternberk. Malí žáci přinesli každému klientovi vlastnoručně vyrobené přáníčko a perníček, čímž vykouzlili na tvářích seniorů upřímné úsměvy.



Setkání proběhlo v přátelské a srdečné atmosféře. Jejich milé gesto potěšilo nejen obdarované, ale i personál domova, který si váží každé formy mezigeneračního setkávání.

Návštěva byla krásnou připomínkou toho, že i drobná laskavost může mít velký dopad a rozzářit celý den.

ADVENT V DOMOVECH PRO SENIORY PLNÝ RADOSTI A SETKÁVÁNÍ

Během celého adventního období panovala v našich domovech pro seniory sváteční atmosféra. Klienti se aktivně zapojovali do příprav na Vánoce – společně se peklo cukroví, vyráběly se vánoční ozdoby a nechybělo ani zdobení vánočního stromku. Tyto chvíle byly plné vzpomínek, sdílení a radosti z nadcházejících svátků.



Advent ale nebyl jen o tvoření. V obou domovech proběhla řada krásných akcí a setkání. Velkou radost seniorům přinesly návštěvy dětí, které domovy rozzářily svým úsměvem, zpěvem a vystoupeními. Výjimečným okamžikem byla také návštěva Mikuláše, který zavítal do Domova pro seniory Oblouková za dětmi z dětské skupiny Kulihrášci a potěšil je malou nadílkou i milým slovem.

Děkujeme všem, kteří se na adventním programu podíleli a pomohli vytvořit příjemnou a hřejivou atmosféru.

PRO ZÁBAVU



1		5		8	9			
	3	9					8	1
2			6	1		9	5	
		2			7		3	
		6	5	9	4	7		
	9		1			5		
	5	4		7	6			3
7	8					2	6	
			3	5		4		7

(c) Puzzle by SadMan Software

ŘEŠENÍ:

7	6	4	8	5	3	1	2	9
5	9	2	1	4	9	3	8	7
3	1	8	6	7	2	4	5	9
6	4	5	2	3	1	7	9	8
8	2	7	4	9	5	6	1	3
9	3	1	7	6	8	2	4	5
4	5	9	3	1	6	8	7	2
1	8	6	5	2	7	9	3	4
2	7	3	9	8	4	5	6	1

TERMÍNY ZÁJMOVÝCH KLUBŮ

AKTIVIZAČNÍ CVIČENÍ					
⇒ středa 17:00 – 18:00 a 18:00 – 19:00					
Únor	11. 2.	18. 2.	25. 2.	-	-
Březen	4. 3.	11. 3.	18. 3.	25. 3.	-
JÓGA PRO ZDRAVÍ					
⇒ pondělí 15:45 – 17:15					
Únor	9. 2.	16. 2.	23. 2.	-	-
Březen	2. 3.	9. 3.	16. 3.	23. 3.	30. 3.
KLUB RUČNÍCH DOVEDNOSTÍ					
⇒ čtvrtek 13:30 – 15:30					
Únor	5. 2.	12. 2.	19. 2.	26. 2.	
Březen	5. 3.	12. 3.	19. 3.	26. 3.	
Duben	2. 4.	9. 4.	16. 4.	23. 4.	30. 4.
Květen	7. 5.	14. 5.	21. 5.	28. 5.	
Červen	4. 6.	11. 6.	18. 6.	25. 6.	
KLUB SPOLEČENSKÝCH HER					
⇒ 1x za 14 dní v pondělí (lichý týden) 10:00 – 11:30					
Únor	9. 2.	23. 2.			
Březen	9. 3.	23. 3.			
Duben	20. 4.				
Květen	4. 5.	18. 5.			
Červen	1. 6.	15. 6.	29. 6.		
KLUB ZPĚVU					
⇒ 1x za 14 dní v úterý (sudý týden) 10:00 – 11:30					
Únor	3. 2.	17. 2.			
Březen	10. 3.	17. 3.	31. 3.		
Duben	14. 4.	28. 4.			
Květen	12. 5.	26. 5.			
Červen	9. 6.	23. 6.			
TRÉNINK PAMĚTI					
⇒ úterý 13:00 - 14:00 a 14:00 - 15:00					
Únor	3. 2.	10. 2.	17. 2.	24. 2.	
Březen	3. 3.	10. 3.	17. 3.	24. 3.	31. 3.
Duben	7. 4.	14. 4.	21. 4.	28. 4.	
Květen	5. 5.	12. 5.	19. 5.	26. 5.	
Červen	2. 6.	9. 6.	16. 6.	23. 6.	30. 6.
ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY					
⇒ středa 10:00 - 11:00					
Únor	4. 2.	11. 2.	18. 2.	25. 2.	
Březen	4. 3.	11. 3.	18. 3.	25. 3.	
Duben	8. 4.	15. 4.	22. 4.	29. 4.	
Květen	6. 5.	13. 5.	20. 5.	27. 5.	
Červen	3. 6.	10. 6.	17. 6.	24. 6.	

KLUBY SENIORŮ

KS I.			
⇒ 1x za 14 dní ve středu (sudý týden) 13:00 – 15:00			
Únor	4. 2.	18. 2.	
Březen	4. 3.	18. 3.	
Duben	1. 4.	15. 4.	29. 4.
Květen	13. 5.	27. 5.	
Červen	10. 6.	24. 6.	
KS II.			
⇒ 1x za 14 dní v pondělí 13:00 – 15:00			
Únor	9. 2.	23. 2.	
Březen	9. 3.	23. 3.	30. 3.
Duben	20. 4.	27. 4.	
Květen	11. 5.	25. 5.	
Červen	1. 6.	15. 6.	29. 6.
KS III.			
⇒ 1x za 14 dní v pondělí (sudý týden) 10:00 - 12:00			
Únor	2. 2.	16. 2.	
Březen	2. 3.	16. 3.	30. 3.
Duben	13. 4.	27. 4.	
Květen	11. 5.	25. 5.	
Červen	8. 6.	22. 6.	

PODĚKOVÁNÍ

„10.12.2025 zakončil Klub seniorů I. naše schůzky. Poslední schůzka byla vánoční oslava. Měly jsme bohaté pohoštění. Zábava byla také vánoční, promítaly se nám vánoční koledy. Také jsme si je zazpívaly.

Děkujeme sociálním službám pod vedením Magdalénky Maléřové a také Natálii Bělajevové, která se nám na poslední schůzce věnovala. Děkujeme všem, co pro náš klub všechno dělají.

Přejeme všem zaměstnancům v sociálních službách, kteří se o nás dobře starají, hodně zdraví, pohody a vždy dobrou náladu do Nového roku 2026. Těšíme se, že se zase ve zdraví sejdem v Klubu seniorů I. „

paní Neplechová

ZPRAVODAJ

Informační Zpravodaj příspěvkové organizace Sociální služby Šternberk

Číslo: 40/2026 únor

Vydavatel: Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace

Příspěvky ze středisek: Mgr. Ivana Krejčová, Bc. Magdaléna Maléřová, Renáta Skácelová, DiS., Lenka Zapletalová

Editor, korektura: Mgr. Martina Ospálková, Jitka Hlavinková

Vaše připomínky, podněty nebo případné příspěvky směřujte na následující kontakt:

Mgr. Martina Ospálková, Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace, Komenského 40, 785 01 Šternberk, tel.: 585 013 672, ospalkova@socialnisluzby.cz

ZÁJMOVÉ KLUBY

Organizace Sociální služby Šternberk, příspěvková organizace, oznamuje, že se začátkem roku 2026 pokračuje činnost zájmových klubů pro seniory. Zájmové kluby jsou určeny především seniorům, kteří jsou občany města Šternberka. Podmínkou účasti v klubech je podání přihlášky. Od února 2026 bude nově otevřen Klub seniorů IV. Do všech zájmových klubů je možné se průběžně přihlašovat. V případě naplnění kapacity bude zájemce zařazen do pořadníku na vybraný klub. Klub společenských her, Klub zpěvu a Kluby seniorů jsou poskytovány zdarma. Ostatní zájmové kluby jsou hrazeny dle platného ceníku.

Aktivizační cvičení pro seniory – probíhá pod dohledem zkušeného fyzioterapeuta, zahrnuje: • cvičení na gymnastickém míči • cvičení na balančních podložkách • cvičení s činkami • chůze s nordic walking holemi	Jóga pro zdraví – je méně fyzicky náročné cvičení zaměřené především na relaxaci a uvolnění těla
Klub ručních dovedností – je zaměřen na vytváření výrobků formou různých technik a za použití nejrůznějších materiálů, například keramika, batika, výrobky z papíru, z vlny, z látek, malování na sklo, práce s drátky a korálky...	Kluby seniorů I., II., III. a IV. – jde o skupiny seniorů v počtu maximálně 20 členů – Kluby seniorů organizují vzájemná setkávání seniorů za účelem společného trávení volného času – Kluby seniorů realizují nejrůznější akce a výlety zaměřené na seniory – častým cílem jsou také různá kulturní, divadelní i filmová představení
Angličtina pro začátečníky – Setkání jsou zaměřena na nenáročné seznámení se základy anglického jazyka formou jazykových aktivit, konverzačních cvičení, poslechu i zábavných aktivit.	Klub zpěvu – slouží k příjemnému posezení spojenému se zpíváním známých a oblíbených písní
Klub společenských her – společné hraní deskových her a dalších aktivit i za využití interaktivní techniky • klasika Člověče nezlob se nebo Kris-kros, Dobble, ... • karetní hry například Rummy, žolíky, ... • šachy, dáma, mlýn • skládání puzzle	Trénink paměti – probíhá formou interaktivních cvičení zaměřených na zlepšení paměti a kognitivních funkcí jako je slovní zásoba, koncentrace pozornosti, logika, kreativita, zrakově – prostorové schopnosti apod.

Bližší informace naleznete na webových stránkách organizace www.socialnisluzby.cz nebo získáte osobně na adrese Komenského 40, 785 01 Šternberk.

Kontaktní osoba: Bc. Maléřová Magdaléna tel.: 731 693 403,
e-mail: m.malerova@socialnisluzby.cz